

普
华
文
化

受益一生的 哈佛公开课

HARVARD OPEN COURSES

一本注定改变年轻人生活态度的思想指南

一本囊括世界大师成功理念的智慧之书

唐华山 编著

遍览哈佛
智慧精华

体验独特的教育理念与教育方式

汲取大师思想精华

培养适合自己的成功思维

潇洒行走非凡人生路



人民邮电出版社

POSTS & TELECOM PRESS

受益一生的 哈佛公开课

HARVARD OPEN COURSES

唐华山 编著

遍览哈佛
智慧精华

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

受益一生的哈佛公开课 / 唐华山编著. — 北京:
人民邮电出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-115-36555-2

I. ①受… II. ①唐… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 160466 号

内 容 提 要

哈佛大学一直被誉为“美国人的思想库”，是一所有着 370 多年历史的世界顶级学府。本书汇集了哈佛大学最热门的公开课，以及众多知名教授的经典理论和案例，分别从口才、幸福、情商、心理、财富、人际关系、管理、职场、成功、教育方面，对哈佛大学的热门课程进行了全方位的介绍。阅读本书，我们可以了解哈佛大学传授的智慧精华，进而提升自己的综合素质和思想水平。

本书适合所有对哈佛大学的教育理念感兴趣的读者阅读。

◆ 编 著 唐华山
责任编辑 姜 珊
执行编辑 田 甜
责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16
印张：13
字数：150 千字



北京市丰台区成寿寺路11号

2014 年 8 月第 1 版

2014 年 8 月北京第 1 次印刷

定 价：35.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号

前 言

哈佛大学是一所有着 370 多年历史的世界顶级学府。多年以来，哈佛大学培养出了多位美国总统、诺贝尔奖和普利策奖获得者。世界上几乎很少有大学可以与其比肩。

在任何一个领域的巅峰，我们几乎都能看到哈佛人的身影。数百年来，哈佛大学就是成功与荣誉的代名词。

哈佛学子之所以出类拔萃，主要是因为哈佛大学的文化氛围，以及哈佛大学的教育理念。如果说哈佛精英们仅仅是通过学习某一门学科才如此优秀的，显然不能服众。因此，本书将哈佛大学最受学生欢迎的热门公开课汇集成册，力图让读者一书在手，即可遍览哈佛大学的精华思想。

学习哈佛口才课，你会变得更加自信

你知道自己身体上最厉害的武器是什么吗？不是你的手，也不是你的脚，而是你的舌头。口才历来被哈佛学子所看重，早在第二次世界大战期间，美国人就把口才、金钱和原子弹看作是人类在世界上赖以生存和竞争的三大法宝。20 世纪 60 年代后，美国人又把口才、金钱和电脑看作是最有力量的三大法宝。随着科学技术的迅速发展，“电脑”代替了“原子弹”，而“口才”依然独

冠“三宝”之首，足见口才的重要性。

学习哈佛幸福课，你会更容易拥有快乐与幸福的心境

在哈佛大学，一位年轻讲师泰勒·本-沙哈尔的幸福课极受欢迎。他将引领你了解，在纷繁复杂的社会生活中，为什么有一些人没有钱却觉得很幸福，而另一些人拥有很多财富却感受不到快乐。泰勒认为，幸福与金钱、地位无关；衡量人生的唯一标准是幸福感，它是所有目标的最终目标。

学习哈佛情商课，你将离成功更近一步

一个人能否成功，最重要的决定因素是什么？对于这个问题，相信很多人都会给出以下答案：智商、人际关系、家庭背景、社会背景、受教育程度等。而哈佛大学的丹尼尔·戈尔曼教授的回答则是——情商。在促使一个人成功的要素中，智商只起到20%的作用，而情商却可以起到80%的作用。换言之，情商在某种程度上可以决定人生成败。

学习哈佛心理课，你的内心会变得更加强大

哈佛学子之所以能够取得骄人的成就，舆论普遍认为哈佛心理课功不可没。哈佛大学的心理学专业一直以来都是哈佛人的骄傲。哈佛大学有世界上最出色的心理学家，如“美国心理学之父”威廉·詹姆斯、“最受欢迎的导师”泰勒·本-沙哈尔等。正是这样一所名家云集的学府，让哈佛学子的心灵得到了丰富的滋养，孕育出了一批又一批享誉全球的精英人才。

学习哈佛财富课，你会更快积累起财富

学习哈佛财富课，你会理性地看待财富，在创造财富之路上拥有健康的心态，掌握致富的正确方法和技巧。

学习哈佛人际课，你会更受人欢迎

成功人士的一大共性就是善于经营人际关系。美国石油大王约翰·洛克菲勒感慨道：“我愿意付出比天底下得到其他本领更大

的代价来获取与人相处的能力。”学习哈佛人际课，你会更容易洞悉人性的需求、看透他人的内心，从而使你在与人交往时能迅速获取他人的关注与喜爱、赢得他人的尊重与信任。

学习哈佛管理课，你会成为一名高效、受欢迎的管理者

在商业时代，要想有所成就，你就必须懂得管理的艺术。随着经济的迅速发展，管理在企业成长过程中起着越来越重要的作用。要想成为一名合格的企业管理者，你就必须充分学习管理技能，汲取成功的管理经验。只有这样，你才能更好地适应当前变化万千的趋势，应对企业管理中各种新挑战。

学习哈佛职场课，你会更快成为职场达人

如何在职场竞争中脱颖而出？怎样让工作成为自己的乐趣而非苦役？遇到困难该如何解决？哈佛职场课将为你一一解答，让你在職場中最大化地实现自我价值，并且更有工作动力；让你掌握消除不安和困惑的方法，从而高效工作，获得快速晋升的机会。

学习哈佛成功课，你会在成功路上走得更远

每个人都希望成功，但成功绝非易事。哈佛人对成功有哪些独到的见解？聆听哈佛人的声音，借鉴成功者的经验，相信你会走得更远。

学习哈佛教育课，你会更容易走进孩子的内心世界

学习哈佛教育课，你将懂得如何顺应孩子的自然天性，挖掘孩子的潜能，准确地引导和鼓励孩子，早日成为孩子心中的好父母、好老师。

不是谁都有机会进入哈佛大学学习，亲耳聆听大师的教诲，但人人都可以学习哈佛大学的前沿理念。这里不用占座，没有点名，不用考试，无须学分。这些哈佛大学最热门的公开课是久经考验的智慧经典，内容涵盖广泛，观点精挑细选，本书将带给你

非同寻常的阅读体验。

在本书的策划与编写过程中，作者得到了郑月玲、郭东华、邱草、唐秀娟、胡芹、王沛同、唐洪飞、崔侠、郑海龙、崔艳、赵震凤、李彩莉、毕锋、郑海涛、郑茂章、王克友、王晓蕾、单文元、韩雪姣、王彦彦、谢俊超、闫龙、再现荣、王郁松等人的大力支持和帮助，没有他们的积极参与，本书是很难面世的，在此向他们深表谢意。

由于编者水平有限，书中偏颇之处在所难免，恳请读者朋友们批评指正。

《受益一生的哈佛公开课》 编读互动信息卡

亲爱的读者：

感谢您购买本书。只要您以以下三种方式之一成为普华公司的会员，即可免费获得普华每月新书信息快递，在线订购图书或向我们邮购图书时可获得免付图书邮寄费的优惠：①详细填写本卡并以传真（复印有效）或邮寄返回给我们；②登录普华公司官网注册成为普华会员；③关注微博：@普华文化（新浪微博）。会员单笔订购金额满300元，可免费获赠普华当月新书一本。

哪些因素促使您购买本书（可多选）

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| <input type="radio"/> 本书摆放在书店显著位置 | <input type="radio"/> 封面推荐 | <input type="radio"/> 书名 |
| <input type="radio"/> 作者及出版社 | <input type="radio"/> 封面设计及版式 | <input type="radio"/> 媒体书评 |
| <input type="radio"/> 前言 | <input type="radio"/> 内容 | <input type="radio"/> 价格 |
| <input type="radio"/> 其他（ | | ） |

您最近三个月购买的其他心理励志类图书有

- | | | | |
|------|---|------|---|
| 1. 《 | 》 | 2. 《 | 》 |
| 3. 《 | 》 | 4. 《 | 》 |

您还希望我们提供的服务有

- | | | |
|------------|---------|---|
| 1. 作者讲座或培训 | 2. 附赠光盘 | |
| 3. 新书信息 | 4. 其他（ | ） |

请附阁下资料，便于我们向您提供图书信息

姓 名	联系电话	职 务
电子邮箱	工作单位	
地 址		

地 址：北京市丰台区成寿寺路11号邮电出版大厦1108室
北京普华文化发展有限公司（100164）

传 真：010-81055644

读者热线：010-81055656

编辑邮箱：tiantian@puhuabook.cn

投稿邮箱：puhua111@126.com，或请登录普华官网“作者投稿专区”。

投稿热线：010-81055633

购书电话：010-81055656

媒体及活动联系电话：010-81055656

邮件地址：hanjuan@puhuabook.cn

普华官网：http://www.puhuabook.cn

博 客：http://blog.sina.com.cn/u/1812635437

新浪微博：@普华文化（关注微博，免费订阅普华每月新书信息速递）

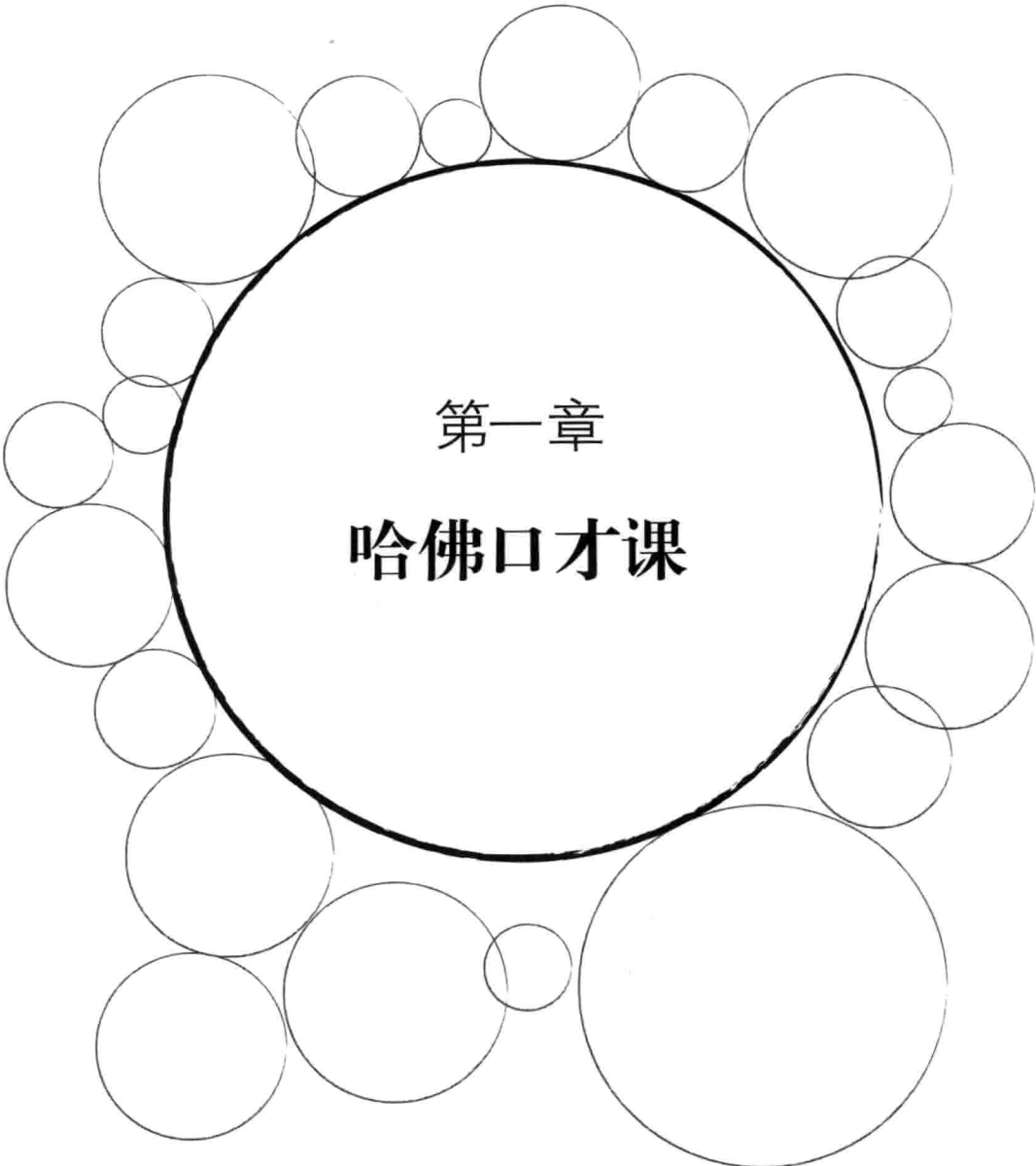
目 录

第一章 哈佛口才课	1
口才好坏，决定人生成败	3
当好语言的园丁，别让嘴巴给你丢人	5
沟通宜曲不宜直	8
话不在多，贵在精	10
批评是一种艺术	12
背后赞人一句，胜过当面赞人十句	15
第二章 哈佛幸福课	19
人生的终极目标就是获得幸福	21
你为什么不幸	23
幸福的源头在内心	26
正确认识幸福与金钱的关系	29
关于幸福的十条建议	31
面向阳光，心中才不会有阴影	33
第三章 哈佛情商课	37
情商比智商更重要	39

情商帮你管理情绪	42
情商大师的情绪控制建议	43
情商的三大作用	46
情绪转移的途径	48
善于自制的人，更易拥有好情绪	49
如何提高你的情商	51
情商测试	55
第四章 哈佛心理课	61
在开始做事之前，请暗示自己“稳操胜券”	63
重视加暗示，能让丑小鸭变成白天鹅	65
你想成为什么样的人，就要按什么样的标准要求自己	68
想象力可以助你走向成功	71
随时把心态调整到自己最希望的那个频道	73
及时清除自己的心理垃圾	75
让自己的心灵保持宁静淡定	78
第五章 哈佛财富课	81
正确看待财富	83
务实精神是事业成功的起点	84
信用才是最大的财富	86
必须有自己的独立致富模式	88
欲望无止境，要懂得见好就收	91
立即行动才是王道	93

第六章 哈佛人际课.....	97
人际关系是事业成功的助推器.....	99
尊重他人，是成功社交的首要原则	101
沟通的技巧	103
克服人际交往中的羞怯心理	107
你侵犯他人一尺，他人会远离你十丈	108
巧妙打破社交中的尴尬局面	109
不可过分轻信别人	111
主动接近成功者，会让你更快地迈向成功	113
小成功靠个人，大成功靠团队	115
第七章 哈佛管理课	117
不用钱就能激励员工的绝招	119
全力打造企业的竞争战略	122
做出正确的战略决策	125
管理者必须加强预测意识	127
在组织中塑造榜样员工	129
发自内心地尊重你的下属	131
高效能人士必须学会管理时间	133
第八章 哈佛职场课	135
带着激情去工作	137
从职场竞争中脱颖而出的策略	139
让工作成为你的乐趣而非苦役	142

懂得变通，别困在固定的思维模式中	145
做别人做不了的事，最能体现你的价值	147
公司是老板的，舞台却是自己的	149
欲成大业，先做小事	151
第九章 哈佛成功课	153
不要只顾埋头拉车，更要学会抬头看路	155
走艰辛的路，才是成功的真正捷径	157
命运没让你踏上平坦的道路，是想让你更快成熟	158
为人生树立明确的目标	161
人性中最深切的渴望是被人欣赏	164
思路决定出路	165
世间本无失败，除非你放弃尝试	167
信心无敌，把“不可能”从字典里抹掉	169
哈佛大学新老两代辍学天才所带来的成功启示	171
第十章 哈佛教育课	175
捕捉稍纵即逝的灵感	177
教育的前提是要顺应孩子的天性	179
了解孩子，做到因材施教	181
培养兴趣爱好，全面发展自己	184
鼓励孩子大胆质疑权威	187
鼓励孩子积极参与家务劳动	189
内外结合，方能取得最佳的教育效果	191
重视鼓励的力量	194



第一章
哈佛口才课

口才好坏，决定人生成败

哈佛大学社会科学学科主任罗伯特说过：“在上流社会，语言魅力是一个人最值得炫耀的能力。决定一个人是否令人喜爱和敬佩的最主要因素，不是他长得有多耀眼，而是他说出来的话多么有魅力。”

口才在人际交往中的作用历来被哈佛大学所看重。早在第二次世界大战期间，美国人就把口才、金钱和原子弹看作是人类在世界上赖以生存和竞争的三大法宝。20世纪60年代以后，美国人又把口才、金钱和电脑看作是最有力量的三大法宝。随着科学技术的迅速发展，“电脑”代替了“原子弹”，而“口才”依然独冠“三宝”之首，足见口才的重要性。

“发生在成功人物身上的奇迹，至少有一半是由口才创造的。”美国人类行为学研究者汤姆士认为，口才在很大程度上甚至能够决定一个人的命运。商业巨匠乔布斯就是绝佳典范。

苹果公司创始人史蒂夫·乔布斯是极具沟通魅力的大师级人物，也是全球最擅长俘获人心的演讲者之一。他的演讲总是洋溢着蓬勃的激情，具有巨大的感染力。

美国《连线》（*Wired*）杂志的主编曾这样评价乔布斯：“MacWorld大会就像是一个营销剧场，发布着世界性的营销新闻，乔布斯总是能将其在MacWorld大会上的主题演说变为轰动一时的重大新闻事件。”

乔布斯的演讲一般会以“苹果公司最具革命性的产品”之类的词来吸引听众。例如，“不经意间这个世界就可能会出现革命性的产品或创

意，而 Apple 则很荣幸地成为先行者”，“1984 年 Apple Macintosh 的推出改变了整个计算机行业”，“2001 年 iPod 的问世改变了整个音乐行业”等。做好铺垫后，乔布斯便开始构建苹果产品在听众心中的形象，他曾这样说道：“今天，我要介绍三个具有革命性的产品。第一个是带触摸屏的 iPod，第二个是移动手机，第三个是互联网通信装置。”在对这三个产品进行了多次评论后他才开始展露真正的意图，“你们懂了吗？我要介绍的并不是这三个产品，而是一个结合了这三种技术的产品，Apple 将要进行手机革命了！”听众听到这里，能不为之疯狂吗？

乔布斯的演说就像一部交响乐，他非常善于利用声音的起伏变化来引导观众的情绪。在介绍 Apple 过去的成绩时，因为这些都被大家所熟知，所以他始终保持着慢速、低音的语调，而当他说“今天 Apple 准备进行手机革命了”时，则提高了音量，通过改变语速和语调吸引着听众。在介绍 iPhone 时，他会用“革命性”“不平凡”“酷”等词来形容。他会告诉听众，“这个具有触摸功能的手机将带给你魔法般的感觉”。

不过你可别把乔布斯当成出口成章的天才，为了达到更好的演说效果，他在每场发布会前都会花大量时间彩排。

在日常生活中，人们不仅需要跟上级、同事、下属交涉，还需要跟自己工作事务之外的人打交道。如果你想达成一个目标，需要其他人的支持与帮助。这就需要人们运用口才技巧来获得他人的支持与帮助。

有一则古希腊寓言提到，舌头就像一个怪物，它可以用最美好的词语来赞美一个人，也可以用最恶毒的词语来诅咒一个人，它可以把蚂蚁说成大象，也可以把小丑说成国王。

口才好的人能够流利地表达自己的所思所想，他们不但可以把道理说清楚，而且还能说得很动听，让听到的人乐于接受。有一些人出口成章，留下的是劝世箴言、绝妙词句；也有一些人却是信口雌黄、搬弄是

非。言语还能体现一个人的思想、品格、素质及修养。因此，口才的好坏在某种程度上可以反映一个人的综合素质。

在当今社会，你无论是与人交换信息、接洽事务，还是探讨人生、传授技艺，或是交际应酬、娱乐消遣，甚至表达情感，都需要良好的口才。一个人是否具备某种能力，以及这种能力能否表现出来，在很大程度上都取决于他是否“会说话”。

当好语言的园丁，别让嘴巴给你丢人

哈佛大学教授、著名人类学家麦尔肯曾说：“每一棵树，都能结出好的果实。语言也是树，怎样开花结果，怎样浇灌施肥，并不是一件容易的事。每个人都应该当好自己语言的园丁，别让嘴巴给你丢人。”

任何一棵树，不管是大小，无论长在何处，一旦离开它根植的土壤，失去了应有的养分，都会不可避免地开始干枯、凋零，甚至死亡。而语言这棵树根植于我们的思想、学识、修养的泥土中，随时等待着我们去耐心、细致地呵护、培育。若我们懒惰与自满，语言之树就不能吸收养分，无法长成参天大树。

哈佛大学学子本杰明·富兰克林是美国著名的发明家、政治家、外交家、文学家，他就是一位非常称职的园丁。他一生都在悉心浇灌语言这棵树，并让其开花结果，为自己创造了辉煌、伟大的事业。在富兰克林的自传中，写有这样一段文字。

我曾经使用过一张美德检查表来约束我自己。刚开始的时候，表上